

# BAB I

## PENDAHULUAN

### **A. Latar Belakang**

Kesehatan merupakan hal yang sangat diperhatikan dalam ajaran islam.

Seperti HR. Al-Bukhari yang berbunyi:

نِعْمَتَانِ مَغْبُورٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ. (رواه البخاري)

Artinya “*Dua kenikmatan yang banyak manusia menjadi rugi (karena tidak diperhatikan), yaitu kesehatan dan waktu luang*”.

Dari ayat di atas mengandung makna mengenai kesehatan dan waktu luang, sehingga gunakanlah waktu luang untuk melakukan kegiatan yang positif dan meningkatkan kebugaran dalam tubuh.

Kebugaran jasmani adalah kebutuhan fisik yang diinginkan setiap manusia supaya dapat melakukan aktivitas setiap hari, salah satunya yaitu berolahraga. Menurut Sastaman (2015), olahraga merupakan suatu aktivitas yang tidak terpisahkan dalam kehidupan dan rutinitas sehari-hari, aktivitas olahraga dapat dilakukan dimanapun, kapanpun, dan oleh siapapun, mulai dari anak-anak, remaja, orang dewasa sampai usia lanjut. Manfaat olahraga yaitu tubuh menjadi sehat dan dapat mengasah kemampuan dalam berolahraga. Ada beberapa pilihan dalam berolahraga seperti sepak bola, bola basket, bulu tangkis, renang, lari, karate, bola voli. Kegemaran olahraga di kalangan remaja sekarang salah satunya yaitu bola basket.

Badan dunia cabang olahraga bola basket adalah *Federation Internasionale Basketball Amateur* (FIBA). Menurut Salim (2008), olahraga

bola basket telah menjadi cabang olahraga yang dipertandingkan pada even Olimpiade tahun 1936 di Berlin, Jerman untuk bola basket putra. Sementara untuk katagori putri mulai dipertandingkan pada Olimpiade 1976 di Montreal, Kanada. Untuk Indonesia, badan nasional yang menangani olahraga bola basket adalah PERBASI (Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia). Bola basket merupakan permainan olahraga beregu yang menggunakan bola, setiap regunya berjumlah 5 orang pemain. Olahraga ini dapat dimainkan dalam ruangan *indoor* atau *outdoor*. Olahraga bola basket sudah menjadi salah satu ekstrakurikuler yang diminati di sekolah-sekolah.

SMA N 1 Sukoharjo merupakan salah satu sekolah yang memiliki kegiatan ekstrakurikuler bola basket. Kegiatan tersebut memiliki cukup banyak peminat, dikarenakan kebanyakan dari siswa memiliki kegemaran bermain bola basket. Namun pada kenyatanya siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA N 1 Sukoharjo kurang memperhatikan pengaruh kelincahan terhadap keterampilan dasar bermain bola basket. Sehingga ketika pemain melakukan *dribble* sering direbut oleh lawan, mengakibatkan tim bola basket SMA N 1 Sukoharjo tidak bisa melanjutkan ke babak selanjutnya. Diharapkan dengan adanya keterampilan dan kemampuan dasar siswa seperti kelincahan yang baik maka siswa akan mampu bermain dengan baik dan dapat mencetak skor untuk memenangkan pertandingan bola basket.

Menurut Yusuf dan Wibowo (2017), kelincahan pemain berpengaruh pada kemampuan tim. Kelincahan tersebut bisa digunakan pada teknik *dribbel* untuk melewati lawan dengan cepat, jarang seorang pemain bisa melakukan

kelincahan dengan melakukan *dribbel* karena ketika mendribble bola pemain tersebut tidak bisa mengontrol bola ketika dipantulkan ke lantai. Kelincahan pemain bola basket apabila menurun dapat menyebabkan seorang pemain yang sedang melakukan *dribbling* mudah direbut bolanya oleh lawan. Dengan karakteristik tersebut permainan bola basket membutuhkan kelincahan yang tinggi untuk mengecoh lawan dengan *dribble* atau dengan pergerakan tanpa bola.

Metode latihan yang digunakan dalam hal meningkatkan kelincahan yaitu dengan latihan *plyometric*. Salah satunya adalah *lateral cone hops* dan *zig zag drill*. *Lateral cone hops* merupakan latihan *plyometric* yang dilakukan secara cepat dan eksplosif untuk meningkatkan power tungkai bawah dengan gerakan meloncat-loncat kesamping (dengan dua kaki tumpu). Latihan *zig zag drill* untuk meningkatkan kecepatan dan kekuatan otot tungkai yang akan menghasilkan eksplosif power dengan gerakan latihan melompat ke samping dan ke depan. Kedua latihan *plyometric lateral cone hops* dan *zig zag drill* akan berpengaruh terhadap otot *gluteus*, *gastrocnemius*, *quadriceps*, *hamstring* dan *hip flexors* (Nur & Hidayah 2017).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang perbedaan *Pengaruh Latihan Lateral Cone Hops dan Zig zag Drill Terhadap Kelincahan pada Pemain Bola Basket SMA N 1 Sukoharjo*.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Apakah ada pengaruh latihan *lateral cone hops* dan *zig zag drill* terhadap kelincahan pada pemain bola basket SMA N 1 Sukoharjo ?
2. Apakah ada pengaruh latihan *lateral cone hops* terhadap kelincahan pada pemain bola basket SMA N 1 Sukoharjo ?
3. Apakah ada perbedaan latihan *lateral cone hops* dan *zig zag drill* terhadap kelincahan pada pemain bola basket SMA N 1 Sukoharjo ?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Tujuan Umum  
Mengetahui peningkatan kelincahan pada pemain bola basket.
2. Tujuan Khusus
  - a. Mengetahui pengaruh latihan *lateral cone hops* dan *zig zag drill* terhadap kelincahan pada pemain bola basket SMA N 1 Sukoharjo.
  - b. Mengetahui pengaruh latihan *lateral cone hops* terhadap kelincahan pada pemain bola basket SMA N 1 Sukoharjo.
  - c. Mengetahui perbedaan pengaruh latihan *lateral cone hops* dan *zig zag drill* terhadap kelincahan pada pemain bola basket SMA N 1 Sukoharjo.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat baik secara praktis maupun akademis.

##### **1. Manfaat Praktis**

Sebagai acuan bagi fisioterapis di lahan untuk memberikan latihan guna meningkatkan kelincahan dengan teknik *lateral cone hops* dan *zig zag drill* dengan lebih efektif dan efisien.

##### **2. Manfaat Akademis**

Menambah wawasan bagi fisioterapi akan perbandingan pengaruh *lateral cone hops* dan *zig zag drill* terhadap peningkatan kelincahan pada pemain bola basket dan juga dapat digunakan sebagai bahan acuan jika akan dilakukan penelitian selanjutnya.